

Superando as dificuldades

Ao contrair covid-19 não apenas uma, mas duas vezes, a analista de mídias sociais Dayla Suênia, 25, percebeu o agravamento de quadros da ansiedade e depressão, além de uma série de dificuldades cognitivas relacionadas, principalmente, à compreensão, à interpretação de texto, ao desenvolvimento de pensamento, ao raciocínio, à memória e à atenção.

Dayla conta que quando teve covid-19 pela primeira vez, em agosto de 2020, resolveu assistir a um reality show e se surpreendeu ao ter que voltar em algumas partes do episódio porque não estava conseguindo assimilar o que estava vendo.

Outra surpresa para ela, foi perceber que precisava ler várias vezes mensagens de WhatsApp para compreender o que estava sendo dito. “Foi aí que eu percebi que tinha algo errado”, diz. Depois, começou a ter perdas de memória: não lembrava de tomar remédios e de compromissos importantes, como consultas médicas e reuniões de trabalho. “Isso me prejudica bastante, principalmente no meu trabalho. Estou rendendo muito menos, tendo mais dificuldade de desenvolver as tarefas”, desabafa. Como ainda não retomou à vida social devido à pandemia, não sentiu tantos impactos nesse campo.

Apesar da ansiedade e depressão já diagnosticadas antes terem piorado na primeira vez que Dayla teve covid-19, elas foram ainda mais intensificadas na segunda vez que ela manifestou a doença, no final de agosto de 2021. A analista de mídias sociais afirma que até precisou trocar a medicação para uma mais forte devido à piora dos sintomas. “Até hoje eu tenho crise de ansiedade quase todos os dias, estou muito mais deprimida, praticamente em todos os momentos. Os períodos de tristeza ficam mais longos também. Então, tudo está mais intenso.”

Como estratégia para lidar melhor com as dificuldades, Dayla passou a evitar distrações, exercitar a mente com jogos on-line e reorganizar os próprios horários para ter mais tempo de dedicação a cada atividade. “Foi uma estratégia de me ajustar ao que eu podia estar fazendo, de ser mais flexível



Arquivo pessoal

Respostas dos exercícios da página 11

- 1 Resposta correta: letra C
- 2 Resposta correta: 51 caixotes
- 3 Resposta correta: D é avô de A

4

6	5	8	1	4	3	7
6	5	7	8	3		
1	7	3	6	4	2	
5	2	7	8	1	6	
2	3	7		4	6	
8	7	2	4	6	3	
3	4	6	1	2	7	5
7	4	2	3		1	

Depois que teve covid-19, Dayla Suênia passou a ter problemas de memória e a fazer anotações para se lembrar dos compromissos

e me adaptar à minha nova realidade”, ressalta.

Um caderno de anotações e um grupo só com ela no WhatsApp também serviram de grande ajuda para que pudesse lembrar dos compromissos do dia. “De tempos em tempos, entro nesse grupo para ver as coisas que tenho que fazer. Além disso, anoto tudo no meu caderno, porque funciono analogicamente. Eu gosto muito de anotar as coisas no papel, só que, como estou mais lenta, tenho menos tempo para realizar essa escrita. Como não consigo ficar sempre vendo na agenda, eu registro também no celular.” O próximo passo dela será um tratamento no Hospital Sarah Kubitschek para treinar a memória e as dificuldades de compreensão.

Envelhecimento

O processo de envelhecimento é gradual, contínuo e se inicia desde o momento em que somos fecundados. “No início, a gente está subindo a ladeira, adquirindo novos conhecimentos, novas habilidades, criando a nossa reserva cognitiva. Quando chegamos à fase adulta, começamos a diminuir a aquisição de habilidades e a ter mais dificuldades. A nossa atenção fica mais seletiva, a memória recente vai ficando um pouco mais falha, a velocidade de pensamento, mais lenta. Naturalmente, a gente vai envelhecendo e perdendo as nossas capacidades”, comenta a neuropsicóloga Julliana Regina.

Para a manutenção de um envelhecimento ativo e saudável, a neuropsicóloga recomenda um programa de intervenção que englobe um treinamento cognitivo, além de um trabalho das habilidades socioemocionais e comportamentais. “Precisamos ter cuidado com o todo. Estamos vivendo muito mais do que antigamente porque estamos cuidando mais da nossa saúde, temos mais consciência da nossa alimentação, da importância de fazer atividades físicas, de tomar medicamentos corretamente, da ingestão de água e de um bom sono. Então, precisamos ter consciência que é importante também cuidar do nosso cérebro.”

De acordo com Julliana, antes mesmo de aparecer algum dano, é importante estimular o cérebro. “Se você já chega com algum dano, não consegue recuperar aquilo que foi perdido. Nesse caso, vamos trabalhar com a compensação, pegar essas habilidades que estão preservadas e criar estratégias para compensar as dificuldades, o que é diferente de manter tudo preservado”. Ou seja, agir de forma preventiva é o melhor caminho para preservar as funções cognitivas e empurrar os danos do envelhecimento lá para a frente.”

Quando as funções ainda estão boas, conseguimos potencializar, ampliar a nossa reserva cognitiva. É como se a gente conseguisse fazer a plasticidade cerebral e aumentasse essas conexões neurais, criando novos caminhos por onde passam as informações. Com os neurônios vivos, preservados, podemos criar cada vez mais caminhos, e é isso que vai te manter independente e autônomo”, conclui a neuropsicóloga.